



Buon anno e ... Buona Salute!

Siccome vi voglio bene, e visti gli auspici, direi di cominciare il nuovo anno con l'occuparci adeguatamente di noi. Buona lettura!

4 consigli per prevenire le malattie invernali dei bambini

Una terapia antinfettiva è veramente preventiva quando può agire sulle cause delle malattie infettive e le può rimuovere. Credo allora che sia razionale fare due considerazioni e trarre le ovvie conclusioni:

la causa prima di una patologia infettiva risiede in una debolezza del sistema immunitario e ognuno di noi ha il suo proprio specifico sistema immunitario;

la causa seconda di una patologia infettiva risiede nei germi che possono causare le infezioni invernali. Sono moltissimi e, per quanto riguarda i virus (che sono anche la causa più comune) sappiamo che variano molto da inverno ad inverno, da mese a mese, da regione a regione e da persona a persona, perché mutano in continuazione adattandosi all'ambiente che trovano per meglio sopravvivere.

Le conclusioni sono quindi molto ovvie:

se la causa è il nostro sistema immunitario e dato che sono innumerevoli i germi con cui veniamo a contatto, è palese che la terapia da mettere in atto per riequilibrare o rinforzare le nostre difese immunitarie va personalizzata;

la terapia contro i germi ha poco senso che sia specifica, perché se eliminiamo un germe (virus o batterio che sia) ci troveremo poi molti altri germi simili e non potremo mai eliminarli tutti (se per assurdo lo facessimo, moriremmo subito dopo anche noi perché i germi sono connaturali alla nostra stessa esistenza).

Pertanto, la vera prevenzione deve essere capace di attivare le difese aspecifiche del nostro organismo che, quando sono correttamente funzionanti, **SONO LE SOLE CAPACI DI DIFENDERCI DA TUTTI I GERMI!**

## **Importanza di una terapia immunostimolante aspecifica**

Poniamoci qualche domanda: Invece di cercare in tutti i modi di sostituire i meccanismi difensivi del nostro organismo con qualche farmaco, perché non facciamo ogni sforzo per cercare di potenziarli?

E ancora: Perché non utilizziamo terapie preventive (come quelle naturali) e curiamo con particolare attenzione il nostro stile di vita, specie con una corretta alimentazione?

I nostri bambini, ma sembra che ciò valga anche per molti adulti, nella maggior parte dei casi si ammalano perché ingeriscono troppi zuccheri, grassi saturi, sostanze chimiche (coloranti, conservanti, inquinanti, antibiotici, corticosteroidi, antipiretici, ecc.), con conseguenti

intossicazioni, squilibri immunitari e carenze relative di vitamine e sali minerali che causano alterazioni enzimatiche con ripercussione patologica a cascata sui punti più deboli del loro organismo. Specialmente nei bambini, queste alterazioni biochimiche del corpo interessano primariamente le funzioni intestinali e poi quelle immunitarie

Il nostro organismo è molto più complesso di quello che possiamo immaginare e il sistema immunitario deputato alla nostra difesa, se ben funzionante, è in grado di proteggerci quasi sempre da ogni tipo di germe, virus, allergene o anche cellula tumorale.

Il problema però è riuscire a mantenerlo normo funzionante al giorno d'oggi, con gli innumerevoli fattori destabilizzanti che lo minacciano.

La vera protezione antinfettiva consiste nel fornire qualcosa che ci protegga da 'tutto' (e quindi anche dal CoVID-19, dalla sindrome influenzale e da qualsiasi altra patologia infettiva invernale), cioè qualcosa che potenzi le nostre capacità difensive aspecifiche naturali, le uniche capaci di adattarsi ad ogni condizione e di reagire a tutto ciò che è nocivo o estraneo al sé.

Pertanto, il nostro principale compito dovrebbe essere quello di salvaguardare e tenere ben funzionanti questi meccanismi difensivi. Questa meta non è impossibile da raggiungere per nessun bambino, neppure da adulti e anziani!

Purtroppo, come dicono Skrabanek e McCormick in un loro simpatico volumetto: "La prevenzione prevede per lo più che la gente modifichi il proprio comportamento" (Skrabanek, P. & McCormick, J.  
Follie e inganni della medicina

. Marsilio, 1995). Ecco allora che prima di tutto dobbiamo capire che è necessario cambiare qualcosa nella nostra routine familiare in modo da riuscire a migliorare radicalmente anche quella di nostro figlio.

## **Prendere coscienza che dobbiamo cambiare**

Come sempre, il primo passo per guarire o per migliorare le nostre condizioni di salute è quello di prendere coscienza che non siamo perfetti e che dobbiamo migliorarci.

In genere, ogni persona è teoricamente d'accordo su questo punto, ma il problema non sta nell'essere d'accordo o meno, bensì nella forza di volontà necessaria per cambiare.

Talvolta, questa decisione ci viene offerta proprio da una malattia non lieve e quindi si può dire che anche la perdita di salute è occasione di riflessione e di crescita interiore.

Personalmente, sono convinto che tutto è occasione di crescita ... dipende solo da come interpretiamo l'evento e da come reagiamo.

Pertanto, se prima di tutto dobbiamo modificare il nostro modo di vivere, dobbiamo agire su alcuni punti essenziali:

- capire cosa dobbiamo cambiare e poi impegnarci seriamente a cambiarlo;
- rivedere le nostre più comuni abitudini quotidiane e impostare un corretto stile di vita;
- personalizzare ogni intervento terapeutico;
- impostare una terapia preventiva di tipo non farmacologico (omeopatica, fitoterapica, dietetica, sportiva, ecc.) capace di attivare le nostre difese aspecifiche;
- nel caso si manifesti una sindrome influenzale (perché può sempre manifestarsi anche indipendentemente dalle nostre precauzioni), valutare la sua prognosi e cercare, se è possibile, di curarla in modo non farmacologico.

Ovviamente, questo approccio non vale solo per la prevenzione della sindrome influenzale e non vale neppure per la prevenzione di una qualsiasi malattia infettiva, ma vale per la prevenzione di ogni malattia

!

La terapia va sempre personalizzata

Questo è un altro punto che dobbiamo fissare saldamente in noi.

Affinché si possa parlare di vera prevenzione, il nostro intervento deve essere personalizzato, perché le cause delle malattie sono sempre personali, dato che dipendono dal nostro modo di reagire ad una moltitudine di stimoli e fattori interni ed esterni al nostro corpo.

Quindi, per personalizzare un trattamento preventivo dobbiamo conoscere la persona, le sue caratteristiche costituzionali, i punti deboli del suo organismo e i suoi principali errori comportamentali, specialmente per quanto riguarda il rispetto o meno delle più comuni norme di igiene di vita. È quindi ovvio che in questa sede non posso dare un consiglio adatto ad ognuno, però posso fornire quei consigli generici che vanno sempre bene a tutti, nel senso che sono alla base del normale funzionamento (o della stimolazione del funzionamento) del sistema immunitario di ogni bambino

## **Principali consigli preventivi delle patologie infettive invernali**

Ho suddiviso i principali consigli preventivi capaci di rafforzare il sistema immunitario del bambino in 4 punti, che propongo di seguire per tutta la durata dell'inverno.

### **1) Ridurre al massimo le azioni di squilibrio del sistema immunitario**

- Evitare il latte vaccino e i suoi derivati: questo consiglio è quasi obbligatorio per i bambini soggetti a forme catarrali delle prime vie aeree o a disturbi intestinali.

- Ridurre i cereali contenenti glutine e i loro derivati: è molto importante per i bambini soggetti a disturbi intestinali (gonfiore o alterazioni dell'alvo); in questo caso, "ridurre" significa dimezzare la dose o abolire per 1-2 mesi, ma non togliere completamente per sempre.

- Ridurre la carne rossa e tutti i suoi derivati a non più di 3-4 pasti alla settimana e sostituirli con cereali integrali e legumi.

- Ridurre drasticamente tutti gli zuccheri semplici, i grassi cotti e tutti i cibi confezionati preparati dall'Industria Alimentare: mi riferisco a dolci, caramelle, biscotti, snack, gelati, ecc.

- Correggere una eventuale disbiosi intestinale, assumendo probiotici adatti.
- Normalizzare il peso corporeo in eccesso (un sovrappeso pediatrico implica un elevato rischio di avere una obesità importante per tutta la vita con un combattimento infinito ed estenuante per mantenere il peso corporeo nel range della quasi normalità).

## **2) Incentivare le azioni che rinforzano il sistema immunitario**

- Migliorare lo stile di vita correggendo tutte le azioni scorrette, con particolare riguardo ad alimentazione, attività fisica, vita all'aria aperta, rispetto dei ritmi biologici, igiene mentale.
- Aumentare le ore di sonno, facendo coricare prima il bambino, favorendo un eventuale riposo pomeridiano e facendolo coricare presto la sera cercando di arrivare ad almeno 10 ore di sonno al giorno. Non dimentichiamo che "dormire è terapia!".
  - Per facilitare il sonno nei bambini che hanno qualche difficoltà, consiglio di dare loro prima di dormire due dita di una tisana rilassante (per esempio a base di melissa, tiglio e passiflora) addolcita con un cucchiaino di miele e di somministrare loro anche la melatonina (2-3 mg la sera per circa 20-30 giorni in modo da abituarli ad un ritmo di sonno fisiologico).
- Promuovere una gita in montagna o al mare: la scelta dipende da dove la famiglia vive. Per "montagna" intendo possibilmente sopra i 1.000 metri di altitudine. Però va bene anche il mare, purché il bambino sia riparato dal vento e non prenda freddo. Lo scopo è andare via dalla città o dall'ambiente inquinato almeno 1-2 volte al mese durante l'autunno e l'inverno. La montagna va bene per l'aria pura che la caratterizza, mentre il mare va bene sia per l'aria pura, sia per la ricchezza in sali minerali di quest'ultima.

## **3) Gli integratori alimentari per affrontare le malattie invernali**

L'obiettivo è fornire all'organismo tutti i nutrienti essenziali capaci di tenere ben funzionanti le sue reazioni enzimatiche anaboliche, disintossicanti, difensive, immunostimolanti, ecc. Gli integratori più importanti, il cui dosaggio deve essere ovviamente adattato al peso corporeo, sono i seguenti:

- Multivitaminico: se è possibile, scegliere un prodotto di origine naturale, perché le vitamine di sintesi chimica sono meno efficaci e possono contenere residui tossici derivanti dalla loro sintesi chimica.
- Multiminerale: non è sufficiente un prodotto che contenga solo 8-10 minerali, perché nella nostra alimentazione mancano specialmente i microelementi, cioè i minerali in tracce. Consiglio allora di acquistare un multiminerale completo, come quello costituito da acqua di oceano adeguatamente purificata.
- Vitamina C (500-2.000 mg al giorno), vitamina D (1.000-2.000 unità al giorno), vitamina A (800-2.000 unità al giorno).

- Rame (0,50-0,75 mg al giorno), selenio (20-50 mcg al giorno) e zinco (10-20 mg al giorno) specialmente nei bambini più irrequieti e/o nervosi.

- Probiotici: il buon funzionamento dell'intestino è obbligatorio per ottenere una adeguata stimolazione del sistema immunitario e la ricerca più recente ha dimostrato che i probiotici intestinali migliorano anche le difese batteriche delle prime vie aeree. In commercio esistono comunque anche probiotici del cavo orale. Ricordo anche che i probiotici, cioè quelli che una volta venivano chiamati "fermenti lattici", sono batteri intestinali che per moltiplicarsi e vivere a lungo nel nostro intestino devono essere adeguatamente nutriti e un semplice, economico ed efficace nutrimento è, per esempio, un pizzico di lievito di birra secco al giorno, aggiunto al cibo.

- Lattoferrina (200 mg al giorno), esperidina (50-75 mg al giorno) o lisozima (250-500 mg al giorno).

#### **4) Assumere terapie omeopatiche o fitoterapiche**

- Fitoterapici come Echinacea, Uncaria, Zenzero, famosi per il loro effetto immunostimolante e antivirale.

- Funghi medicinali come Reishi e Shiitake che svolgono importanti azioni immunostimolanti.

- Rimedi omeopatici generici: la vera terapia omeopatica va sempre strettamente personalizzata, ma sono di valido aiuto preventivo anche numerosi rimedi omeopatici specifici per le patologie invernali: Influenzinum, Oscillococcinum, Homeos 42, INF, ecc.

### **Conclusione**

Chiaramente ci sono moltissimi altri consigli che si potrebbero dare e anche moltissime altre sostanze utili per le loro azioni nutrizionali, immunostimolanti, antiossidanti, ecc.

Mi sono limitato a questi perché ritengo siano quelli basilari, in aggiunta al fatto che non possiamo nemmeno dare troppi integratori ai nostri bambini.

In conclusione, la salute dei nostri figli dipende prevalentemente da noi.

Il problema non sono i batteri o i virus: essi sono sempre presenti fuori di noi e in noi.

Il problema vero è il nostro modo di vivere, il nostro approccio alla quotidianità.

È questo che dobbiamo cercare di migliorare, giorno dopo giorno.

di Roberto Gava

[https://www.robrogava.it/consigli\\_prevenire\\_malattie\\_bambini](https://www.robrogava.it/consigli_prevenire_malattie_bambini)